

УДК 796.37.037

А. Теплий

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Метод лікувальної фізкультури розглядається як неспецифічний метод загальної терапії. Його цінність полягає в тому, що він по своїй сутності має не локальну дію, а викликає реактивні зміни всього організму. Адекватні фізичні вправи покращують кровопостачання серцевого м'язу за рахунок розкриття резервних капілярів в міокарді, позитивно впливають на обмін речовин чи шляхом підвищення окислювально-відновлювальних процесів.

1) Фізичні вправи мають трофотропну та енерготропну дію на міокард та сприяють його відновленню.

2) М'язова діяльність сприяє тренуванню екстракардіальних факторів кровообігу. Так, фізичні вправи для дрібних м'язових груп, сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язова помпа.

Фізичні вправи – метод боротьби з застійними проявами в організмі.

3) При виконанні спеціальних дихальних вправ на вдосі знижується внутрішньо грудний тиск і збільшується присмоктуюча здатність грудної клітки, внаслідок чого покращується надходження крові по венах до серця (правого передсердя).

4) При м'язовій діяльності знижується тонус дрібних артерій, внаслідок чого розкриваються резервні капіляри, що покращують обмін між кров'ю і тканинами та знижує периферійний опір току крові, полегшуючи роботу серця. При скороченні м'язів посилюється ровоток по венах, а при розслабленні – полегшується перехід крові в капілярне русло.

5) М'язова діяльність – фактор, що сприяє відновленню вегетативних функцій серцево-судинної системи, які порушені хворобою. Ця дія відбувається через утворення моторно-вісцеральних рефлексів (розвиток тимчасових зв'язків між корою та внутрішніми органами і м'язовою системою), внаслідок чого нормалізується сила скорочення м'язів, ритм, судинна реактивність, тощо.

6) Дозовані фізичні вправи підвищують тонус блукаючого нерва та продукцію гормонів, які знижують артеріальний тиск. В результаті чого в стані спокою знижується АТ та ЧСС.

Лікувальна фізична культура показана при всіх захворюваннях серцево-судинної системи. Протипоказання мають лише тимчасовий характер, а саме в гострій стадії захворювання (міокард, сидокардіт та інші) при наростанні серцевої недостатності при важких ускладненнях зі станом інших органів. При покращенні загального стану хворої людини та затуханні гострих явищ, необхідно приступити до занять фізичною культурою та фізичною реабілітацією.